Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель учебно-методической
комиссии факультета
_____Н.Д. Пельменёва
"17" 03 2025 г.

ОУДБ.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	15.02.16 «Технология машиностроения»
Квалификация	Техник-технолог
Форма обучения	Очная
Год набора	2025

Составитель программы: Ульянов Д.С., преподаватель

2025 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 «Технология машиностроения» с учетом примерной основной образовательной программы.

Программу составил:
Ульянов Дмитрий Сергеевич, преподаватель
«06» 03 2025 г. _____
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования
Протокол № 7 от «06» 03 2025 г.
Председатель ЦК _____ Т.В. Данилова
(подпись)

Программа согласована с цикловой комиссией технология машиностроения
Протокол № 7 от «06» 03 2025 г.
Председатель ЦК _____ И.В. Коломина

Согласовано:
Зам. декана по учебной работе

«06» 03 2025 г. _____ И.А. Чинская

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО ФГБОУ ВО ИРНИТУ
Протокол № 6 от «17» 03 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 9

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 17

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 19

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2 Требования к результатам освоения

Результатом освоения Физической культуры является определенный этап сформированности следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	**Требования к личностным результатам**	
	Общие	**Предметные**
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности Ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном	Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне». планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»,

	мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. Эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности. Логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; ьразрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,	планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

	оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. Умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности	
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях

	край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу. Трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. Базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и	Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

	социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные	

	ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. Физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей	Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки

	среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности. Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно	

	принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Объем в часах**
Учебная нагрузка обучающихся:		78
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		4
практические занятия		74
лабораторные занятия		-
консультации		-
Промежуточная аттестация в форме*:* зачета	1 семестр	-
	2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное), практические занятия	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Легкая атлетика		**10**	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
	Всего по теме:	**2**	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1.Техника бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование)		
	Практические занятия	2	
	1.Практическое занятие №1Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.		
	2.Практическое занятие №2 Бег 100 метров.Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров	2	
	Всего по теме:	**4**	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1.Техника бега на длинные дистанции (распределения сил по дистанции, тактика бега).		
	Практические занятия	2	
	1.Практическое занятие №3Бег с различной скоростью.Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		

	2.Практическое занятие №4 Бег с различной скоростью.Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	2	
	Всего по теме:	**4**	
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)		**16**	
Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Техника ловли**,** передачи и ведения мяча		
	Практические занятия		
	1.Практическое занятие №5Техника безопасности игры. Техника ловли мяча	2	
	2.Практическое занятие №6Техника ловли мяча.Техника передачи мяча двумя руками от груди.	2	
	3.Практическое занятие №7 Техника передачи мяча двумя руками от груди. Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	2	
	4.Практическое занятие №8 Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника ведения мяча	2	
	Всего по теме:	**8**	
Тема 2.2 Броски в корзину и способы овладения мячом	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Техника броска, вырывания и выбивания мяча		
	Практические занятия	**2**	
	1.Практическое занятие № 9Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке		
	2.Практическое занятие №10Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке Техника вырывания мяча	2	
	3.Практическое занятие №11Техника вырывания мяча. Техника выбивания мяча	2	
	Всего по теме:	**6**	
Тема 2.3 Тактика игры	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Тактика игры в нападении и в защите		
	Практические занятия	2	
	1.Практическое занятие №12 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра по правилам		
	Всего по теме:	**2**	
Раздел 3. Лыжная подготовка		**8**	
Тема 3.1 Одновременная и	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04
	1. Техника одновременных и попеременных ходов		

попеременная ходьба на лыжах Подъемы и препятствия	2.Техника преодоления препятствий 3. Прохождение дистанции на время		ОК.08
	Практические занятия	2	
	1.Практическое занятие №13Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.		
	2. Практическое занятие №14 Техника подъема способом «лесенка». Техника новременно-бесшажного хода.	2	
	3. Практическое занятие № 15 Техника одновременно-бесшажного хода. Техника подъема способом «елочка»	2	
	4. Практическое занятие № 16 Техника подъема способом «елочка». Техника одновременно-одношажного хода	2	
	Всего по теме:	**8**	
Раздел 3. Лыжная подготовка		**8**	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 3.1 Одновременная и попеременная ходьба на лыжах Подъемы и препятствия	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника одновременных и попеременных ходов 2. Техника подъемов и преодоления препятствий		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 17 Техника преодоления препятствий «в сторону» Переход с техники одновременного хода на попеременный.		
	2. Практическое занятие № 18 Техника преодоления препятствий «перелезанием» Переход с техники одновременного хода на попеременный	2	
	Всего по теме:	**4**	
Тема 3.2 Тактика лыжной гонки	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Тактика лыжных гонок		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 19 Распределение сил. Лидирование. Обгон. Финиширование		
	2. Практическое занятие № 20 Бег по дистанции 5км (юноши), 3км (девушки).Правила соревнований	2	
	Всего по теме:	**4**	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		**14**	ОК.01 ОК.04
Тема 4.1	**Содержание учебного материала**		ОК.08

Восстанавливающие средства физической культуры	1. Восстанавливающие средства физической культуры 1.1 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 1.2 Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	Всего по теме:	**2**	
Тема 4.2 Передачи и подачи мяча	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Техника передачи и подачи мяча		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 21 Техника безопасности игры. Исходные положения (стойки) и перемещения		
	2. Практическое занятие № 22 Техника верхней передачи мяча. Техника нижней передачи мяча	2	
	3. Практическое занятие № 23 Техника нижней прямой подачи мяча. Техника нижней боковой подачи мяча	2	
	4. Практическое занятие № 24 Техника верхней прямой подачи мяча.Правила игры	2	
	Всего по теме:	**8**	
Тема 4.3 Нападающий удар и блокирование	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 25		
	Техника нападающего удара (имитация, удар на месте, удар в движении) Техника блокирования (одиночное, двойной, тройной)		
	Всего по теме:	**2**	
Тема 4.4 Тактика игры	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Тактика игры в нападении и в защите		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 26 Тактика игры в нападении (перемещение игроков при нападении).Тактика игры в защите (перемещение игроков при защите «углом вперед») Игра по правилам		
	Всего по теме:	**2**	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		**18**	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Комплексы общеразвивающих упражнений		
	Практические занятия	2	

	1. Практическое занятие № 27 Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами		
	Всего по теме:	**2**	
Тема 5.2 Практическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Комплексы специальных упражнений		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 28 Комплекс производственной гимнастики на рабочем месте Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
	2. Практическое занятие № 29 Комплекс упражнений для развития силовых качеств верхнего плечевого пояса Комплекс упражнений для развития статической выносливости поясничного отдела и мышц ног	2	
	Всего по теме:	**4**	
Тема 5.3 Специальная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Комплексы упражнений с отягощением		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 30 Комплекс упражнений с экспандерами Комплекс упражнений с гантелями		
	2. Практическое занятие № 31 Комплекс упражнений с гирями. Комплекс упражнений со штангой	4	
	3. Практическое занятие № 32 Комплекс упражнений со штангой. Комплекс упражнений на тренажерах	4	
	Всего по теме:	**10**	
Тема 5.3 Контроль физических качеств	**Содержание учебного материала**		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	1. Прием контрольных нормативов		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 33 Техника поднятия гири (толчок, рывок).Жим штанги от груди. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях)		
	Всего по теме:	**2**	
Раздел 4 Легкая атлетика.		**4**	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 6.1 Прыжки в длину и	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега		

высоту	**Практические занятия**	2	
	1. Практическое занятие № 34 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способам «ножницы»		
	2. Практическое занятие № 35 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами «ножницы»	2	
	Всего по теме:	**4**	
Всего:		**78**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, стадион широкого профиля, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря, раздевалки, оборудованные душевые кабины.

Оборудование спортивного зала МК - А - 01:

Инвентарь: канат Д40, мат гимнастический в количестве 4 штук, сетка волейбольная 2 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 12 шт, теннисные шарики, , гимнастические скакалки 15 шт, мяч баскетбольный 9 шт, мяч волейбольный 10 шт, мяч для мини футбола 4 шт, перекладная перекладина 1 шт, скамейка гимнастическая 5 шт, стенка гимнастическая 4 шт, секундомер 1 шт.

Оборудование стадиона: беговая дорожка с разметками 100, 200, 400 метров, сектор для толкания, сектор для прыжков в высоту, прыжковая яма в длину, колодки, футбольное поле.

Оборудование тренажерного зала МК - В -21

Тренажеры: гантели, гиря 4 шт, гриф гантели 2 шт, гриф штанги 1 шт, штанга для тренировки 4 шт.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря

Инвентарь: Лыжи Alha PRO RACE SKATE в количестве 5 штук, Лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками в количестве 20 штук, лыжные палки 9 шт, Универсальные лыжи прогулочные 30 штук, тисы слесарные, наждак электрический;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Технические средства обучения: компьютер, система индукционная портативная "Альфа А2", помещение для самостоятельной работы.

3.2 Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - https://znanium.ru/catalog/product/2089967

Дополнительная литература:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. -: https://znanium.ru/catalog/product/2090605;

2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с.: ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157194.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета, предусматривает следующие формы, методы и критерии оценка

Коды компетенций (ОК)	**Контрольно-оценочные средства**
ОК 01 ОК 04 ОК 08	- выполнение тестового задания для текущего контроля. - выполнение технических элементов в соответствии с предъявляемыми требованиями по видам спорта. - выполнение контрольных нормативов.